



HOLA, juan pablo rojas
RETO 60 TE PRESENTA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO.

DISCIPLINA
PLAN DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO
PERDER PESO

EJERCICIOS

Dia 1

<p>1 DOMINADAS - ASISTIDAS</p>  <p>Sesiones: 0 Repeticiones: 0</p>	<p>2 FONDOS - ASISTIDOS</p>  <p>Sesiones: 4 Repeticiones: 20</p>	<p>3 FONDOS - BANCO</p>  <p>Sesiones: 0 Repeticiones: 0</p>		
<p>4 REMO - POLEA</p>  <p>Sesiones: 0 Repeticiones: 0</p>	<p>5 REMO AGARRE SUPINO ESTRECHO - POLEA</p>  <p>Duración: 4 minutos</p>	<p>6 HALON POLEA - AGARRE ESTRECHO</p>  <p>Sesiones: 0 Repeticiones: 0</p>	<p>7 EXTENSION DE CODO VERTICAL UNILATERAL - MANCUERNA</p>  <p>Duración: 4 minutos</p>	<p>8 EXTENSION DE CODO PATADA UNILATERAL - MANCUERNA</p>  <p>Duración: 4 minutos</p>

Dia 2

<p>1 ELIPTICA</p>  <p>Sesiones: 0 Repeticiones: 0</p>	<p>2 BICICLETA</p>  <p>Sesiones: 0 Repeticiones: 0</p>
---	--

Dia 3

1 PRENSA INCLINADA  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	2 SENTADILLA -HACKA  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	3 FLEXION DE RODILLA ACOSTADO  Sesiones: 4 Repeticiones: 20		
4 EXTENSION DE RODILLA  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	5 EMPUJE DE CADERA - PISO  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	6 ABDUCCION DE CADERA - MAQUINA  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	7 EXTENSION DE CADERA - POLEA  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	8 EXTENSION DE CADERA - HAMMER  Sesiones: 4 Repeticiones: 20

Dia 4

1 ELIPTICA  Sesiones: 0 Repeticiones: 0	2 BICICLETA  Sesiones: 0 Repeticiones: 0
--	---

Dia 5

1 APERTURAS - MAQUINA CONTRACTORA  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	2 PRESS PLANO -HAMMER  Sesiones: 4 Repeticiones: 20	3 PRESS PLANO - MANCUERNA  Duración: 4 minutos
---	---	--

4 PUSH UP CON APOYO



Sesiones: 0 Repeticiones: 0

5 FLEXION DE CODO ALTERNO - MANCUERNA



Sesiones: 0 Repeticiones: 0

6 FLEXION DE CODO - POLEA



Duración: 4 minutos

7 FLEXION DE CODO INVERTIDA - BARRA



Duración: 4 minutos

8 PREDICADOR BICEPS - BARRA



Duración: 4 minutos